

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	1月3日	二	白米飯	泡菜豬	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	5	2.2	1	2		1	780
2	1月4日	三	米食	玉米肉粥	蜜汁燒雞	椒鹽四季豆	小肉包	水果	5	2	0.7	2	1		668
3	1月5日	四	糙米飯	蒜頭雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	扁食湯	乳品	4.6	2.3	1.3	2		1	767
4	1月6日	五	地瓜飯	香酥石斑魚丁	蘿蔔燒麵輪	炒油菜	浮水魚羹	豆漿	4.5	3	1	3			700
5	1月7日	六	藜麥飯	醬爆肉絲	三色玉米	蒜香高麗菜	皇帝豆湯		5	2.2	1	2.5			653
6	1月9日	一	洋蔥仁	魚香肉末	蕃茄豆腐	白菜滷	茶壺湯	水果	4.8	2.4	1.5	2	1		704
7	1月10日	二	白米飯	春川炒雞	黃瓜木耳	有機蔬菜	魚丸湯	乳品	4.8	2.3	1.5	2.5		1	809
8	1月11日	三	麵食	什錦炒麵	燒烤雞腿排	炒菠菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.2	2.5	1		705
9	1月12日	四	燕麥飯	壽喜醬燒魚	家常小炒	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.7	2.1	1.3	2		1	759
10	1月13日	五	海苔酥飯	三杯百頁	香菇炒蛋	炒青江菜	佛跳牆		4.5	2	1	2.5			603
11	1月16日	一	白米飯	咖哩豬	培根銀芽	薑絲尼龍	養生鮮菇雞湯	水果	5	2.5	1.1	2.5	1		738
12	1月17日	二	小米飯	茄汁雞丁	花生小瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.8	2.3	1.4	2.5		1	806
13	1月18日	三	米食	雞肉絲飯	香炸豬排	清炒花椰	綠豆湯	水果	5	3	1	3.0	1		758
14	1月19日	休	業 式 餐 盒 (袋)												

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 1/6(石斑魚), 1/12供應低碳餐

1/13供應健康蔬食餐

112年 01月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
1/3	二	白米飯	泡菜豬	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐是一優質食品，不僅能消脂減肥、降低膽固醇、防範心血管病變，並能延年益壽，預防早衰老化，且有增強抵抗力、防癌之效用。
1/4	三	米食	玉米肉粥	蜜汁燒雞	椒鹽四季豆	小肉包	玉米中所含的天然維生素E則有促進細胞分裂、延緩衰老、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能，還能減輕動脈硬化和腦功能衰退。
1/5	四	糙米飯	蒜頭雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	扁食湯	雞蛋中含有DHAA和卵磷脂能健腦益智，維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醱類、脂質的代謝。
1/6	五	地瓜飯	香酥石斑魚丁	蘿蔔燒麵輪	炒油菜	浮水魚羹	大白菜富含鉀，有助於將鈉排出體外，降低血壓，還有利尿的作用，能消除身體浮腫；所含的鎂，則有助於鈣質的吸收，促進心臟和血管健康。
1/7	六	藜麥飯	醬爆肉絲	三色玉米	蒜香高麗菜	皇帝豆湯	皇帝豆學名叫萊豆屬於全穀雜糧類，含有優質的植物性蛋白質與膳食纖維及鐵、鉀、磷等礦物質，可預防貧血，控制血壓，幫助骨骼及牙齒正常發育也有增強免疫力的功效。
1/9	一	洋葱仁	魚香肉末	蕃茄豆腐	白菜滷	茶壺湯	柴魚片因為富含「肌苷酸」，所以熬煮好的高湯裡可以品嚐到它的深層風味，內含豐富可以改良肌肉活動的鉀，以及幫助生長堅固牙齒或骨骼的磷，維生素D，和體內無法自行產生的必要胺基酸。
1/10	二	白米飯	春川炒雞	黃瓜木耳	有機蔬菜	魚丸湯	台式年糕使用糯米粉，韓式年糕則是將糯米粉與在來米粉混合。糯米支鏈澱粉含量高，因此黏性非常高；在來米則直鏈澱粉含量較高，幾乎沒有黏性，這也是台式年糕吃起來較黏的原因。
1/11	三	麵食	什錦炒麵	燒烤雞腿排	炒菠菜	青菜豆腐湯	小白菜富含維生素C、葉酸、β-胡蘿蔔素等營養，能養顏美容，提高免疫力，且含磷、鐵、鈣質等礦物質，能強健骨骼，預防骨質疏鬆。
1/12	四	燕麥飯	壽喜醬燒魚	家常小炒	有機蔬菜	玉米濃湯	洋菇含氨基酸、礦物質、維生素D、A、多糖、胡蘿蔔素、葉酸、鉀、銅、亞磷和鐵可降低血液中的壞膽固醇含量。
1/13	五	海苔酥飯	三杯百頁	香菇炒蛋	炒青江菜	佛跳牆	「冬天蘿蔔賽人參」：白蘿蔔含能夠分解澱粉、蛋白質、脂質的酵素，可以提升胃的消化能力，且富含木質素、芥子油等成分，能抗老化，增加抵抗力，且能潤肺止咳。
1/16	一	白米飯	咖哩豬	培根銀芽	薑絲尼龍	養生鮮菇雞湯	鴻禧菇含有大量膳食纖維，能促進腸道蠕動，含多醣體、高含量的硒、β-葡聚醣，可以幫助活化免疫系統，增強抵抗力。
1/17	二	小米飯	茄汁雞丁	花生小瓜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	小米特別是它的維生素B1含量居所有糧食之首，所含鐵量很高、磷也豐富，是具有補血、健腦的原因。此外，小米含有大量的碳水化合物，對緩解精神壓力、緊張、乏力等有很大功效。
1/18	三	米食	雞肉絲飯	香炸豬排	清炒花椰	綠豆湯	花椰菜的維生素C含量極高，有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，促進肝臟解毒，增強人的體質，增加抗病能力，提高人體機體免疫功能。
1/19	休						

臺南市忠義國小附設幼兒園112年1月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
上午點心品名		浮水魚羹	翡翠吻仔魚粥	紅麴芝麻饅頭 豆漿	巧達濃湯	義大利麵
主要食材		魚漿 筍絲	翡翠 吻仔魚 米	紅麴 麵粉 黑 白芝麻 黃豆	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔	番茄 洋蔥 絞 肉 拉麵
下午點心品名		綜合水果	嫩汁魚條	蒸地瓜 芭樂	小帥哥麵包 蘋果	桂圓銀耳湯
主要食材		柳丁 蕃茄 芭樂	魚肉 麵包粉	地瓜 芭樂	麵粉 蛋 奶油 蘋果	桂圓 白木耳 枸杞子
日期	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	
上午點心品名	糙米滑蛋粥	豆沙包 豆漿	香菇油飯	魚皮冬粉湯	什錦炒麵	
主要食材	糙米 玉米粒 絞肉 蛋	黑糖 紅豆 麵粉 黃豆	香菇 米 絞肉 油蔥酥	虱目魚皮 冬粉	高麗菜 黑木耳 絞肉 白油麵	
下午點心品名	翡翠豆腐羹	綜合水果	蒸玉米	煉乳饅頭 桔茶 芭樂	春之戀麵包 蘋果	
主要食材	翡翠 豆腐 蛋	柳丁 蕃茄 芭樂	玉米	煉乳 金桔 麵粉 芭樂	麵粉 蛋 奶油 蘋果	
日期	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	
上午點心品名	台式鹹粥	蛋花麵線	奶油果醬吐司 豆漿	雙色饅頭 冬瓜奶		
主要食材	芋頭 絞肉 米 紅蘿蔔 筍絲	麵線 蛋 蔥酥	奶油 果醬 吐司 黃豆	紅麴 麵粉 冬瓜糖 鮮奶		
下午點心品名	小米地瓜湯	綜合水果	蘿蔔貢丸湯	結業式		
主要食材	小米 地瓜	柳丁 蕃茄 芭樂	蘿蔔 貢丸			

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整